PLAF

3r PLAF: **PERCEBRE LÍMITS, AFECTES I FANTASIES**

Dinàmiques d'exploració: percepció, moviment i contacte.

El dit de Simon	**3**
Cordes	**5**
Còccix-coroneta	**7**
L'empremta del tocar	**8**
Modelar el gest	**9**
Quantes A hi ha?	**10**
La veu que em mou	**11**
Punt fix	**13**
Punt fix amb paper	**15**
Punt fix amb corda	**17**
Punt fix amb pilota	**19**

PERCEBRE LÍMITS, AFECTES I FANTASIES

DINÀMIQUES D'EXPLORACIÓ: PERCEPCIÓ, MOVIMENT I CONTACTE.

En aquest bloc ens centram a obrir la percepció del propi cos, del cos de les altres i de l'espai que ens envolta. Cream un entorn de confiança per a explorar el contacte, l'atenció, els límits propis i aliens, l'escolta corporal i l'afectació mútua.

A través de dinàmiques de moviment, manipulació, so i mirada, afinam la sensibilitat i deixam que sorgesqui la fantasia: el que imaginam, el que projectam, el que desitjam. Ens entrenam per tenir cura de l'altra mentre jugam amb l'«entre» que ens connecta: entre cossos, entre gestos, entre intensitats, entre mons. Com les aranyes, llançam fils cap a l'ambient, tocam amb atenció, percebem vibracions, i així teixim una xarxa de vincles i de presència compartida.

El dit de Simon

Aquesta dinàmica ens convida a explorar els límits del propi cos, el contacte mínim i la percepció del moviment, propi i aliè. A través del dit índex i amb els ulls tancats, es genera un espai d'atenció compartida en el qual descobrim com ens afecten els petits gestos de l'altra. Treballam l'escolta profunda, la relació amb el cos de l'altra i la consciència que no ens movem soles: som un cos col·lectiu, un teixit sensible, afectades i afectants. Una proposta delicada i potent que activa la imaginació somàtica i els llaços invisibles.

En parelles, tancam els ulls i començam. De primer, sense música.
Després, incorporam la música i continuam la pràctica:

En aquesta dinàmica treballarem amb el tacte.
Ens situam davant la nostra parella amb els ulls tancats… i l'únic punt de contacte amb l'altra persona és el nostre dit índex.
Establim contacte i tancam els ulls. Es tracta de treballar amb una mínima unitat de contacte, per a parar atenció a: on comença i on acaba un/el meu cos? Quina capacitat tenc de percebre l'altra? Com em percep amb relació a ella?
Sempre hi haurà micromoviments, moviments involuntaris. La immobilitat no existeix. Sempre ens movem: per la respiració, el batec del cor, perquè se'm cansa el braç, per la gravetat… Aquests moviments m'afecten i els meus moviments afecten la meva companya. Però, a més, em veig afectada pels moviments involuntaris de l'altra. Parem atenció a aquesta microdansa que comença en el palpís del dit índex, però que afecta la resta del cos, s'expandeix. Fins on i quant deix que la resta del cos s'afecti?
Som un contínuum, tot el meu cos està connectat. El moviment d'una cèl·lula afecta la resta. Som un conjunt de parts en moviment, un univers de cèl·lules que vibren, es desplacen, viatgen. I, a més, aquest univers està en contacte, a través del meu dit índex, amb un altre univers, totalment diferenciat del meu i, alhora, respiren juntes, bomben juntes, s'afecten mútuament…

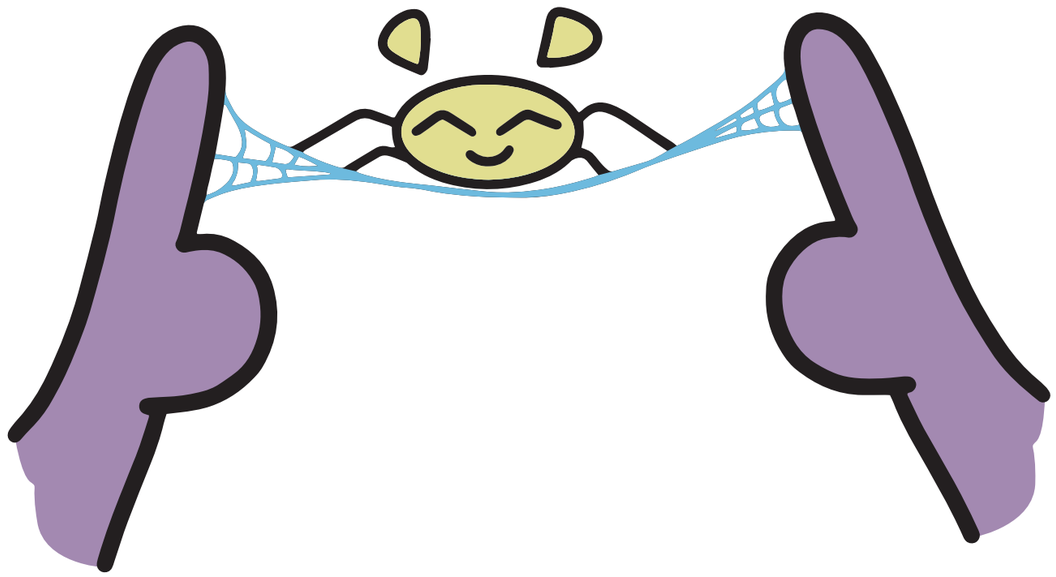
En acabar la pràctica, es pot fer un escrit individual sobre l'experiència, abans d'abordar alguna altra cosa en grup, a manera de descàrrega de sensacions individuals. No ha de ser un text gaire elaborat: pot ser una llista de paraules, d'emocions o, fins i tot, un dibuix. Després, compartim l'experiència amb la companya.

A vegades passa que en una o en diverses parelles, cap de les dues volia moure's gaire (desplaçar-se per l'espai)**, però acaben fent-ho perquè pensen que l'altra sí que ho volia. Aquesta mena d'experiències dispara el debat sobre els límits i els afectes:**

Som éssers individuals? Ens afectam les unes a les altres? Pot allò altre, allò estrany, allò que no som jo, habitar dins meu? Puc ser jo com l'altra, habitar dins seu? Què entenem per comunitat? Hi ha alguna cosa així com un cos col·lectiu? Qui són els meus referents? És possible una comunicació que no es pensi ni es verbalitzi? També podem demanar-nos: com ha afectat la música?

Per a ajudar a abordar aquests temes es pot introduir **la metàfora de l'aranya de Suely Rolnik.** En deixam una versió adaptada a primària:

Què creis que és la teranyina per a l'aranya? És casa seva? On atrapa el seu menjar? El seu hort o un supermercat? És el seu llit? L'habitació de les seves cries, on pon els ous? I si us digués que també és el seu cos? Creis que la teranyina està viva?
L'aranya llança un fil invisible al món, fet d'una cosa molt especial: el seu propi cos. Aquest fil pot sentir tot el que passa al seu voltant, com si tengués antenetes màgiques. Sentir un so, la temperatura, la humitat, si hi ha algú a prop…, és un material molt sensible que vibra amb qualsevol informació, coses que nosaltres no podem percebre. Vibra i aquestes vibracions arriben a les potes de l'aranya, que també són molt sensibles.
Podríem dir que la teranyina és com les nostres orelles, que són grosses i van cap a fora, perquè els òrgans de les nostres orelles, que són dins i són petits, puguin captar les vibracions de l'exterior.
De primer, l'aranya només hi sent. Nota que alguna cosa està passant: d'on ve aquest senyal? Què li diu? És un senyal de perill? O tal vegada una invitació? Em fa venir ganes d'acostar-m'hi o d'anar-me'n?
Però després, amb molta cura, toca el fil amb les potetes i destrueix o crea teles noves, canvia la xarxa cada vegada que alguna cosa canvia al seu voltant, modifica el seu cos sensible, construeix unes «orelles» noves segons les seves necessitats.
Així, l'aranya entén el món amb el seu cos. No necessita paraules ni explicacions, només atenció. Gràcies a aquest fil sensorial, sap on construir casa seva, on atrapar menjar, on pondre els ous, com cuidar-se, amb qui compartir.
Nosaltres també som un poc així. Tenim fils invisibles que ens connecten amb el grup, amb el que passa fora, amb el que sentim dins. Si aprenem a tocar-los amb cura, com fa l'aranya, podem entendre millor el que necessitam…, i també el que necessiten les altres.



CORDES

Aquesta dinàmica treballa la percepció, l'escolta física, la coordinació i l'afectació mútua a través d'un objecte simple: una corda. Ens convida a prendre consciència de la connexió amb l'altra des d'una sola línia de contacte, fina però potent. Com en una teranyina, qualsevol moviment mínim viatja a través del fil i les transforma totes dues. Començam d'una manera molt senzilla, però a poc a poc la proposta s'expandeix: del gest mínim a la gran xarxa grupal.

Repartim una corda per parella.

Hi ha dues normes fonamentals:

- La corda sempre ha d'estar tensa. Així, com en la teranyina, viatja la informació, i ens arriben les vibracions de la meva companya.
- Només podem subjectar la corda amb una mà. No val embolicar-la ni que es talli la circulació: res de posar-la al voltant dels dits o al voltant del canell, ni tensar-la tant que cremi. El millor és agafar-la amb dos o tres dits, suaument però de manera ferma. Si s'amolla, és perquè jo —o la meva companya— estiram massa. No es tracta d'estirar, sinó de mantenir la tensió justa.

Començam jugant amb l'acció d'estirar. L'una acciona, l'altra reacciona. S'alternen els rols a la parella. Accionar significa emetre, proposar. Reaccionar significa rebre, deixar-se afectar. Quan em toca reaccionar, pos atenció a les accions de la meva companya. Si estira la corda cap a ella, jo em moc cap endavant. Si la mou de costat a costat, jo la seguesc. Em deix afectar pel que em proposa. I després, canviam.

Treballam amb consignes:

Primera consigna: sense desplaçament.

Ens quedam amb els peus ancorats a terra, però la resta del cos està disponible.
Cercam una postura còmoda, amb les cames lleugerament obertes per tenir més estabilitat (l'una davant de l'altra pot ajudar). No només movem el braç: hi implicam tot el cos, tota la columna vertebral.
Exploram: quines possibilitats tenc? Quins límits?
Qui acciona ha d'estar molt atenta als límits de l'altra. Si no podem moure els peus, hi ha un límit clar: no puc estirar-la molt perquè caurà. Però dins aquest límit… hi ha moltes possibilitats.
I si vull que la meva companya vagi cap endarrere? Es pot empènyer la corda sense que perdi tensió?
Si «empenc» la corda, la meva companya haurà d'estirar just en aquest moment, perquè la corda es mantengui tensa.
Jugam amb:

- Torsions
- Canvis d'altura (la corda es mou en horitzontal, en diagonal, en vertical…)
- Diferents velocitats (càmera lenta, pausa, rapidesa extrema…)
- Ritmes diversos (repetitius i percussius, o suaus i circulars…)
- Textures de moviment (gran, petit, brusc, fluid…)

Després d'explorar, canviam de rol.

Segona consigna:

seguim amb els peus ben ancorats, però ara anirem canviant de rol sense dir-ho. Ara tu…, ara jo…, fins que arriba un moment en què ja no sabem qui proposa i qui segueix. Hem creat un moviment únic. Exploram aquest entre.

Tercera consigna: amb desplaçament.

Podem moure'ns per l'espai. Quines implicacions té moure's?
A vegades ningú no reacciona, o totes dues reaccionen.
Prenem consciència dels moments en els quals no sé d'on o de qui neix el moviment.
Tornam a jugar amb altures, ritmes, textures, velocitats, moviments grans, petits…

Quarta consigna: dues cordes per parella.

A partir d'aquí no fa falta conduir tant la dinàmica, simplement, podem anar entregant cordes, acuradament, fent ús del llenguatge no verbal, per a no trencar l'atmosfera.
Cada persona subjecta una corda en cada mà.

Tot el cos hi està implicat.
Què ha canviat?

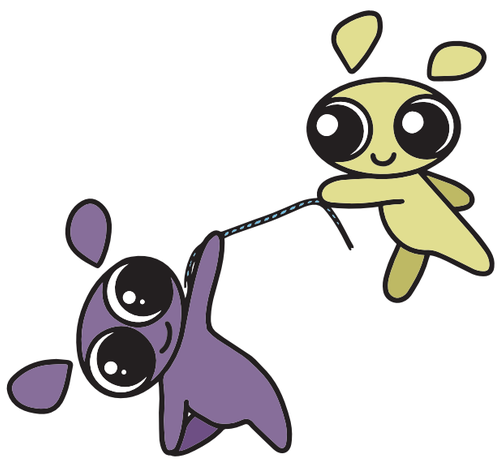
Cinquena consigna: xarxa grupal.

Les parelles s'entrellacen i es comencen a unir en grups de 5, 6…, i si el grup escolta, tot el grup pot arribar a estar unit. Cream una gran teranyina.

Quins moviments m'afecten?
Vaig amb molta cura, mantenc la mateixa atenció que quan estava connectada només a una companya.
Quines diferències hi ha entre la comunicació en parella i en grup? Sent que ocup el mateix espai? Em deix afectar perquè «tot fluesqui»? O prioritz la meva proposta, sense escoltar les altres?

Sisena consigna: amollam les cordes, però seguim connectades.

Ens movem amb els afectes que ha deixat al cos.
Des del record.
Des del moviment impregnat.
Des de la memòria corporal.

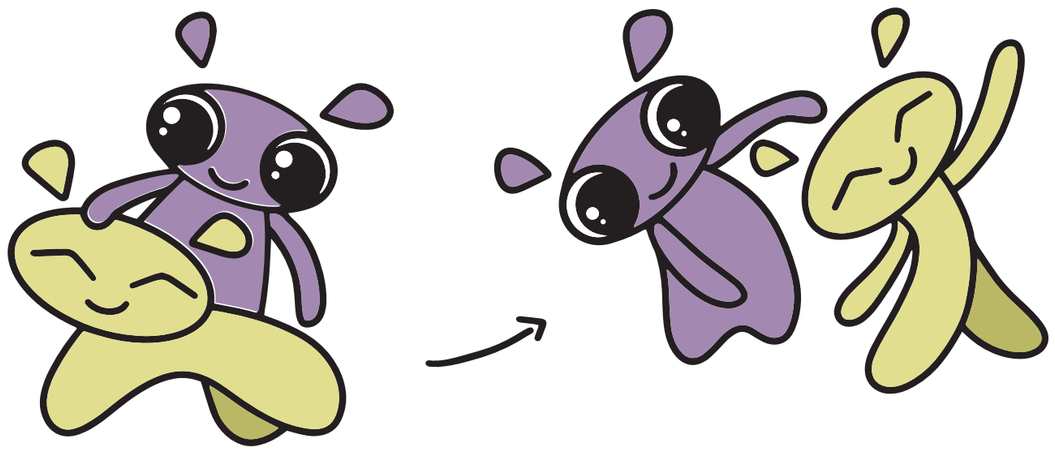


CÒCCIX-CORONETA

Aquesta dinàmica ens permet despertar la mobilitat de la columna vertebral des d'un lloc sensible, afectiu i conscient. La columna com a eix que ens estructura i ens connecta: del còccix a la coroneta, de terra al cel, del suport a la projecció. Ens convida a deixar anar rigideses, a deixar que la informació viatgi a través del cos i a explorar com es pot propagar un moviment des d'un extrem de la columna a l'altre.

Ens col·locam per parelles i hem de mantenir la mateixa durant tota l'activitat.
Una de nosaltres se situa de grapes, amb els ulls tancats, i comença a moure la columna de manera lliure, suau, sense forçar. Cercam mobilitzar tota la columna, des de la coroneta fins al còccix.
La companya, dreta, col·loca una mà a la coroneta i una altra al còccix, sense estrènyer, només amb la intenció. Acompanya el moviment, com si les seves mans també ballassin amb la columna. No dirigim, no corregim, no estiram. Només tocam per a ajudar a prendre consciència.
En un moment donat posaré la música, intent ser conscient de quins canvis aporta la música al meu moviment?
Exploram.
…
Ara, la que acompanya retira les mans amb suavitat, però el moviment no s'atura. El cos continua recordant aquesta presència. Continuam movent-nos, totes dues, afectades pel contacte que hi ha hagut.
Les que estau de grapes podeu canviar de nivell: col·locar-vos assegudes, ajagudes o dretes. La vostra parella, que té els ulls oberts, està atenta perquè no xoquem.
Sentim la memòria corporal? Sentim les mans de la meva parella?
Sentim la columna de la meva parella entre les meves mans?
…
Ara, canviam de rol.

És una pràctica senzilla, però profunda: ens recorda que el cos no oblida, que el moviment deixa empremta, que el contacte també es pot mantenir en la memòria. Que som cossos porosos, en comunicació contínua, fins i tot quan l'altra ja no hi és.



L'EMPREMTA DEL TOCAR

Aquesta dinàmica ens permet afinar l'escolta física i sensorial, agafar consciència del cos com un conjunt connectat i sensible, explorar el moviment a partir de l'impuls extern i obrir-nos a una dansa que neix d'allò subtil. És també un entrenament per a aprendre a moure només una part del cos, a diferenciar-ne les zones, les articulacions, la connexió amb altres parts. Treballam l'atenció, la claredat en la proposta, la resposta des del cos, la confiança en l'altra i l'entrega al joc.

Ens col·locam per parelles.
Una de nosaltres es queda quieta, dreta, amb una postura neutra i còmoda: els peus ben arrelats a terra, les cames lleugerament obertes, el cos present, però relaxat.
L'altra es converteix en manipuladora. Es mou al voltant del cos de la seva companya i li dona petits tocs en parts molt concretes del cos: per exemple, a l'espatlla.
Qui rep el toc reacciona movent només aquesta part, i després torna a la postura inicial.
Si toc un dit de la mà, aquest dit es mou i torna. Si toc la barbeta, la barbeta es deixa afectar en la direcció del toc, i torna. Cada toc ha de ser clar i cada resposta ha de ser precisa i concreta.
Jugam amb totes les parts del cos: l'esquena, el costat, el genoll, l'omòplat…
Jugam amb diferents direccions i qualitats del toc. Toc amb un dit o amb tota la mà? És un toc ràpid i fugaç o lent i amb pressió?
Cada tipus de contacte genera un tipus de reacció diferent, i hem d'estar atentes a aquesta afectació.
Exploram…
Ara podem provar de tocar diverses parts seguides, sense que la companya hagi acabat de tornar a la posició inicial. Així la reacció es converteix en una seqüència encadenada d'afectacions.
Exploram…
Seguim amb la consigna, però ara la persona que reacciona es pot desplaçar. Ja no ha de tornar a una posició neutra, sinó que es deixa afectar per complet.
Si em toques l'espatlla, el moviment viatja a la resta del cos i pot fer que faci una passa petita o una bona passa.
Començam amb propostes petites i passes curtes.
Qui manipula toca una part concreta, i això provoca que el cos sencer es contagiï, es desplaci una o dues vegades i es quedi en una estàtua final.
El tipus de passa dependrà de la intensitat del toc: si és suau, faig una passa curta. Si és amb més pressió, faig una passa més llarga.
Exploram diferents intensitats, diferents parts del cos, múltiples direccions: i si vull que la meva companya acabi a terra? I si vull que rodi per terra? Que s'aixequi? O que giri?
Exploram…
Ara la que manipula es queda observant. La que ha rebut tots aquests tocs es mou per l'espai com si encara quedassin empremtes d'aquestes mans al seu cos. Moviments que no sé molt bé d'on venen, però que encara ressonen en mi.
Exploram…
I canviam de rol i repetim tota la dinàmica.

Modelar el gest

Aquesta dinàmica ens serveix per a entrenar l'atenció, la consciència corporal, la precisió en el gest i l'escolta mútua. Treballam la presència, el respecte pels límits físics de l'altra i la capacitat de sostenir una proposta sense necessitat de paraules. Ens acostam al cos com a matèria viva, flexible, canviant. Com si fóssim escultores i escultures.

Ens col·locam per parelles. Començam assegudes a terra i jugam a modelar formes abstractes.
Una de nosaltres serà l'escultora i l'altra, l'escultura.
L'escultura només pot moure la part del cos que l'escultora toca. Tota la resta es queda com estava. Quan deix de tocar aquesta part, el fang es queda en la forma que ha adoptat. No torna a la posició anterior. Si model una cama, només es mou la cama; la resta del cos no acompanya:
Quantes maneres diferents tenc per a modelar un braç? Quines figures puc construir amb una sola cama, amb una mà, amb el tronc?
L'escultora ha d'anar amb molta cura. El cos no és de fang, té articulacions amb límits. Cal ser suaus, atentes i no provocar posicions doloroses o esgotadores.
L'escultura no pot anticipar-se ni ajudar: simplement es deixa modelar. Es manté ferma en cada forma sense modificar-la, encara que sigui un poc incòmoda, perquè, a més, l'escultora té cura perquè l'escultura no es cansi massa.
Exploram…
Ara canviam de rols: l'escultura es converteix en escultora i al revés.
Exploram amb les mateixes consignes que abans.
…
Ara tornam a canviar de rols, però passam a una altra fase:
Modelam figures més realistes, més humanes.
Una persona que està menjant, una superheroïna, un monstre… Fins i tot, amb molta cura, podem modelar el rostre per a suggerir una expressió.
Com a escultores ens donam un temps per a pensar què volem crear. I després cream la nostra escultura. No explicam el que està fent. Esperam a veure si l'escultura endevina què és, què ha creat la nostra companya amb el nostre cos.
Quan s'ha acabat, canviam de rols.
…
I ara farem grups de quatre.
Una persona modela tres escultures i construeix una imatge grupal.
Ha de deixar un buit des del principi, perquè al final també ella entrarà dins l'escultura.
Es tracta d'un *tableau vivant*, una escena detinguda en el temps.
Quan totes hàgiu passat pels dos rols, podem mostrar les escultures al grup sencer i jugar a endevinar quines imatges heu creat.

També es poden proposar temes concrets per a inspirar aquestes escultures grupals.

És una dinàmica molt rica quan volem treballar el cos com a imatge, el gest com a símbol o quan ens preparam per a explorar el cos com a llenguatge escènic.
Aquí, el fet d'endevinar es converteix en repte, el repte que la companya hagi d'endevinar la meva proposta m'ajuda a afinar la claredat i la meva intenció del que vull comunicar.

Quantes a hi ha?

Aquesta dinàmica ens serveix per a escalfar la veu, activar la imaginació i explorar la multiplicitat del llenguatge oral sense necessitat d'aprofundir en el teatre de text. Ens centram en com el cos i l'emoció transformen el so, el to i el sentit. Jugam amb la potència expressiva d'una sola vocal o d'una sola paraula, entrenam el timbre, el ritme i la intenció, i ens sorprenem amb la riquesa que conté una simple lletra.

Ens col·locam en cercle, l'una darrere l'altra.
Jugarem a descobrir quantes maneres distintes hi ha de dir «A».
Començam una ronda: l'una després de l'altra, cada una proposa la seva «A».
Pot ser una «Aaaaahhh!» de sorpresa, una «A!» d'esglai, un «ah, ah, ah!» d'advertiment, una «aaaaaah» d'alleujament…
L'important és que aquesta «A» tengui intenció, sentit, cos.
Feim una o dues rondes només amb la A, sense copiar, cercam tons nous, noves energies, noves possibilitats.
…
Ara que ja heu entès la dinàmica passam a les altres vocals: Quantes E hi ha?
…
També podem passar a paraules: Quants Plaaafffff diferents podem fer?
…
I què passa si repetim una frase com «Ho tenc tot»? Com canvia segons el cos, l'emoció o el context?

Tancam amb una petita ronda de reflexió oberta sobre què ens ha fet sentir aquesta pràctica. A vegades una simple lletra pot obrir tot un univers de significats i de sensacions.

LA veu que em mou

Aquesta dinàmica ens permet aguditzar l'escolta, la percepció de l'espai i de l'altra. Ens connecta amb la musicalitat de la veu i el seu poder d'afectació sobre el cos. També ens convida a cuidar, a deixar-se cuidar, a confiar i a explorar el cos des d'un lloc diferent: el de l'escolta profunda.

Ara ens posam per parelles.
Una persona tendrà els ulls tancats i es quedarà amb els peus ben arrelats, sense desplaçar-se del lloc. Cerca una postura còmoda.
L'altra serà qui cuida i guia.

Començam així: la persona guia dirà el nom de la seva companya de moltes maneres diferents. Pot canviar el ritme, el to, l'entonació, el volum…, pot allargar vocals, murmurar, dir-lo en veu greu, amb accents percussius..., però no pot cantar una cançó coneguda.
La persona amb els ulls tancats reacciona físicament al que escolta. No camina, no es desplaça, només deixa que el cos es mogui segons els sons que li arriben.
Si la veu s'atura, el cos també s'atura.
Ho provam…

Ho provam ara amb diferents direccions i distàncies: què passa si dic el seu nom des del terra cap amunt? O si m'acost i el dic just darrere la seva orella?
O si em faig molt enfora i el llanç des de lluny?
Exploram…

Ara passam a la fase següent. Ja no direm el seu nom. En comptes d'això, la persona guia crea una frase sonora curta, sense paraules que es puguin reconèixer ni cançons conegudes.
Pot ser un poc com «ta-ca-tum» o «sssshh-ba-tà».
Aquesta frase es repeteix una vegada i una altra, com si fos una lletania.
La persona que té els ulls tancats reacciona corporalment a aquesta composició sonora.
Recorda: seguim sense moure'ns del lloc.
És important que la persona guia també jugui amb els silencis. Recordau que el silenci és una nota més de la partitura, i sense silenci no gaudim de les altres notes.
Jugam amb la pausa i el silenci…

Quan ja tenguem la frase sonora ben fixada i repetida, i la persona amb els ulls tancats la tengui ben identificada, llavors començam a desplaçar-nos per l'espai.
Molt important! Qui guia és ara completament responsable de tenir cura de la seva companya.
Si veu que està a punt de xocar amb una altra persona o amb un objecte, deixa d'emetre sons. Quan deix de cantar, la meva companya deixa de moure's. És la millor manera de cuidar-la si veig perill.
Exploram amb diferents altures del cos, diferents volums, velocitats i ritmes a la veu, diferents proximitats.
…
I canviam de rol: començant pel nom i sense desplaçament…
Les mateixes premisses que abans.

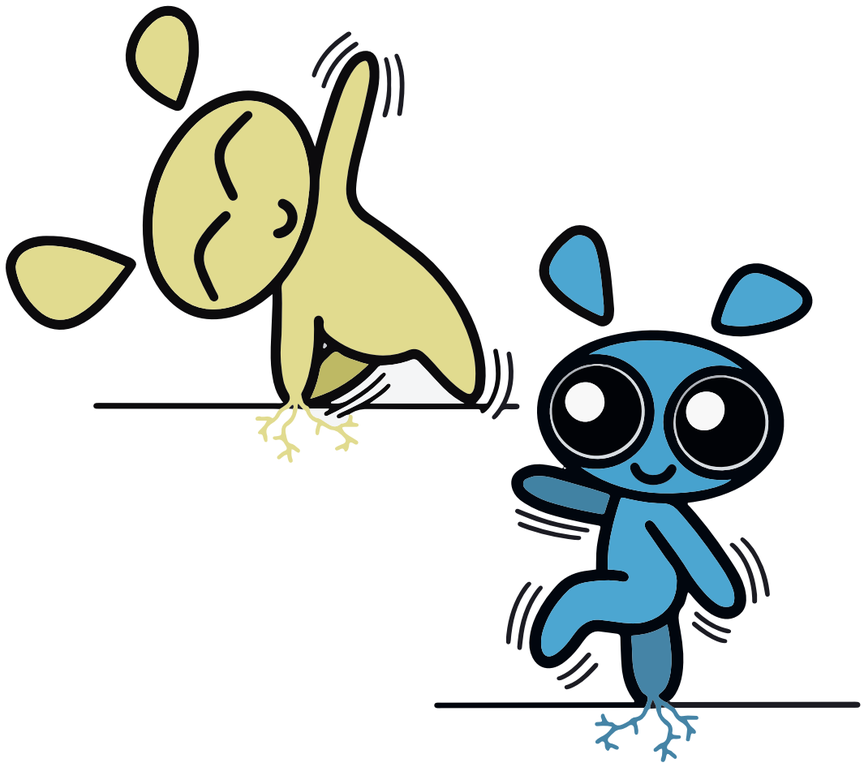
És una proposta que requereix molta atenció, sensibilitat i cura. Ens permet entrenar l'escolta del cos i la veu, cultivar el vincle entre dues persones, experimentar el so com a afecte i el cos com a ressonància. A més, també ens permet abordar el debat sobre amb quin rol ens hem sentit més còmodes: ens sentim més còmodes cuidant o quan ens guien? Per què?

PUNT FIX

En les arts vives, el punt fix pot significar moltes coses: un cos que s'atura perquè la resta pugui moure's en relació a aquest punt, una part del meu cos que es queda quieta mentre la resta es mou, sostenir un objecte i moure'm en relació a l'objecte. També és una de les tècniques més utilitzades en la pantomima: com aquest globus invisible que no es mou o quan simulam que pujam un mur.

Amb aquesta dinàmica exploram una manera molt bàsica i senzilla d'acostar-nos a aquest gran recurs. Ens permet experimentar la relació entre immobilitat i moviment, entre sustentació i desplaçament. I, com sempre, aprenem deixant-nos afectar.

Ho treballam primer amb un element extern, la paret, i després en parelles:



Ens col·locam al costat de la paret.
Totes necessitam tenir un trosset de paret per a nosaltres.
Començam amb una consigna molt senzilla: posarem una mà a la paret,
una sola mà, a l'altura que ens sigui més còmode.
Aquest punt no es pot moure, ni desplaçar-se, ni desenganxar-se.
Tot el cos pot moure's, però aquesta mà no. És el nostre punt fix.
Anam explorant, veim quins moviments podem fer, com de molt ens podem allunyar
sense perdre el contacte, com es mou la resta del cos al voltant d'aquest eix.
Em moc gran, explor el límit: fins on puc arribar? Explor torsions:
i si trec el cap per sota del meu braç?
Explor…

A poc a poc una altra part del meu cos entra en contacte amb la paret,
per exemple, l'avantbraç, i desenganx la mà.
A poc a poc, entra una altra part del meu cos en contacte.
Aquí és important no desenganxar-se d'una zona per a aferrar-se a una altra.
Per exemple, si el meu punt fix és l'avantbraç i vull explorar el cap, com van passant
les parts del meu cos per la paret fins a arribar al cap? Quin recorregut de «tocar»
faig amb el meu cos i el cap: avantbraç, espatlla, dorsals, cervicals, crani?
Mentrestant vaig desenganxant les parts que ja no necessit en contacte.
Som com un moix que es frega gustós a la paret, passant del braç al cap.
Una vegada que he arribat al cap, explor el meu nou punt fix.
Quines altres noves possibilitats m'ofereix aquest nou punt fix?
Vaig provant i explorant parts del cos diverses, sempre passant
de l'una a l'altra suaument i de manera encadenada.
Explor…

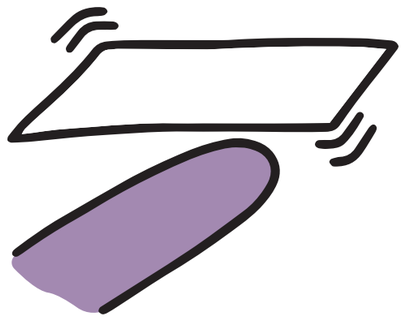
Ara que ja ho tenim, provam alguna cosa més: triam un punt fix i des d'aquest
punt feim gestos quotidians, com ara vestir-se, rascar-se o caminar, sempre mantenint
el contacte. Ho feim gran, exagerat, amb tot el cos implicat. I no perd el punt de contacte.
…
Molt bé! Hem fet una bona exploració i passam a treballar per parelles.
Ens separam de la paret i triam un lloc per a jugar.
Una persona serà el punt fix, com si fos una paret.
Es col·loca recta, sense moure's, i l'altra es mourà al seu voltant i mantendrà
sempre un punt de contacte: i si el punt de contacte és un peu?
Ho intent amb diferents altures, ritmes, punts de contacte petits
com un dit, o grans, com tota l'esquena.
Compte!, no és repenjar-me, la companya no és tan resistent com la paret,
si feim molta pressió caurà i nosaltres també. És una zona de contacte.
Exploram bé totes les possibilitats.
…
Ara, la persona que fa de punt fix (la que fa de «paret») comença a desplaçar-se
molt lentament per la sala.
El seu cos continua recte, com una taula, però fa passes petites, i l'altra ha de
moure's amb ella i mantenir sempre el contacte.
A poc a poc pot canviar ritmes, altures, direccions.
Ens regulam, ens escoltam i ens cuidam.
…
Per a acabar, es desfà el contacte: la que era el punt fix s'atura i observa, i l'altra
continua movent-se amb la memòria d'aquest punt, amb l'empremta d'aquesta relació.

Canviam de rol i tornam a començar.

Punt fix amb paper

Exploram el punt fix d'una manera lúdica i senzilla i connectam amb el joc i la precisió. Ens entrenam per a mantenir el contacte constant amb un objecte i param atenció en com es mou el cos sencer per a sostenir una relació mínima i delicada. Afinam l'escolta corporal i desenvolupam la consciència del pes, de l'equilibri i de la direcció, mentre ballam amb un trosset de paper.

Cada una agafa un full i el posa sobre el palmell de la mà oberta.
No l'agafam, no el subjectam amb els dits: només el sostenim amb el palmell.
Intentarem que no caigui mentre exploram com ens podem moure per mantenir-lo en equilibri.
Si cau, no passa res: l'arreplegam i tornam a provar-ho.
Obrim els braços, giram, jugam amb diferents velocitats, amb diferents altures.
Com que el paper no pesa, podem jugar també amb la inèrcia del moviment: moure el palmell cap a un costat, girar-lo cap avall, fins i tot deixar-lo boca avall un moment sense que el paper caigui, si té moviment. El cos sencer s'adapta per a sostenir-lo.
…
Podem experimentar amb un dit, amb dos. Sense canviar de mà, puc passar-lo del palmell a un dit sense perdre el contacte? Quins moviments necessita el meu cos perquè aquest paper seguesqui enganxat a mi com si fos una prolongació?
…
Ho provam amb l'altra mà. Exploram les mateixes consignes. Segurament, hem començat amb la mà més hàbil: si som destres, amb la dreta, si som esquerranes, amb l'esquerra. Sempre començam amb la mà més hàbil. Ara li toca a l'altra mà. Què canvia? Em moc igual? És igual de fàcil?
…
Ara que ja ho hem provat amb les dues mans, intentam passar el paper d'una mà a l'altra sense subjectar-lo ni atrapar-lo, només el deixam caure i l'arreplegam amb l'altra mà, com si el paper sabés quin és el seu recorregut.
No estic tota l'estona passant-me el paper d'una mà a l'altra: ara ball amb el paper a la mà dreta, em moc, faig un gir i el paper canvia de mà. I continuu ballant. És una dansa.
…
Molt bé! Idò llevam el paper, deixam que caigui a terra, però continuam movent-nos com si encara fos aquí. Què ha quedat a la memòria del cos?

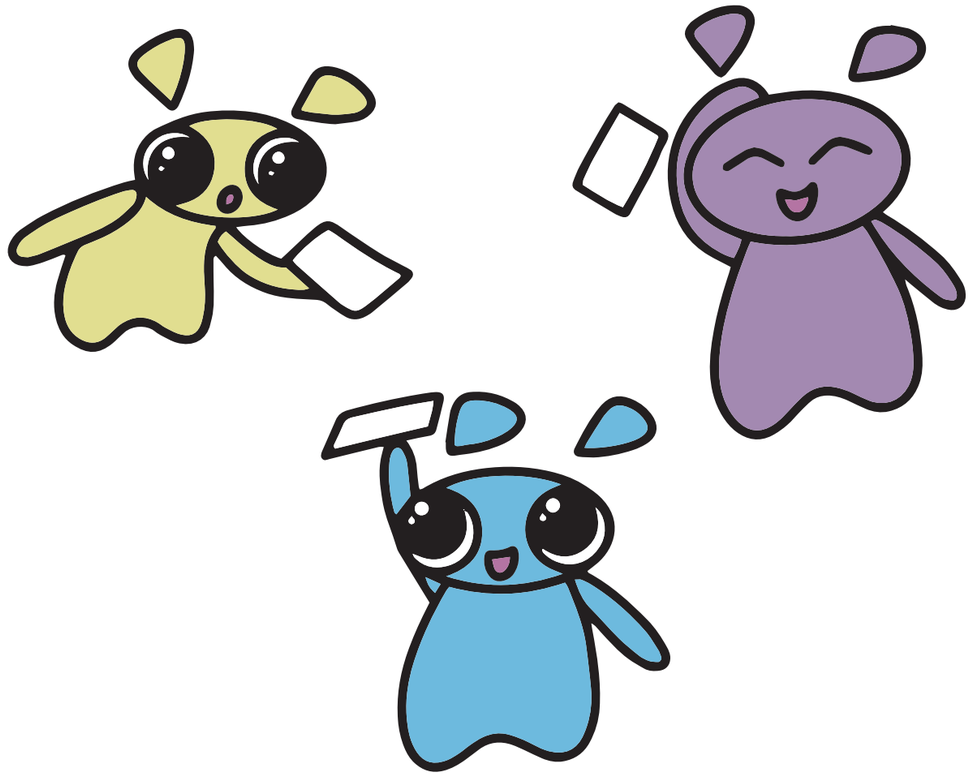


Si el grup està centrat i atent, també hi podem jugar en parella. Un sol full per a les dues persones. El paper sempre ha d'estar en contacte amb una de les dues persones o les dues alhora:

Com ho feim? Quina part del cos feim servir?
La mà, l'espatlla, el front… És un punt fix compartit.

Com abans, una vegada establerta la connexió i integrada la dinàmica, es pot proposar que deixin anar el paper i continuïn amb aquest mateix moviment que ha quedat a la memòria corporal, com si tenguessin el paper i la connexió amb la companya.

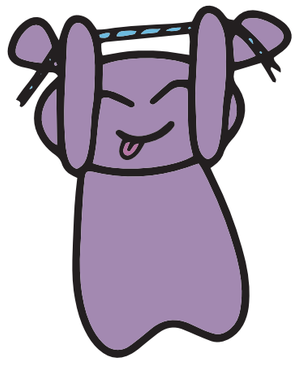
Un simple paper es converteix en un aliat subtilíssim per a entendre el pes, el contacte i la relació. Ens connecta amb l'escolta, l'atenció i la coordinació sense perdre el joc. El punt fix es transforma en una dansa.

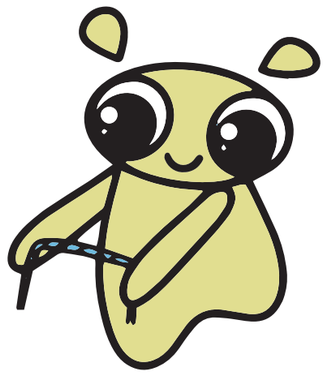


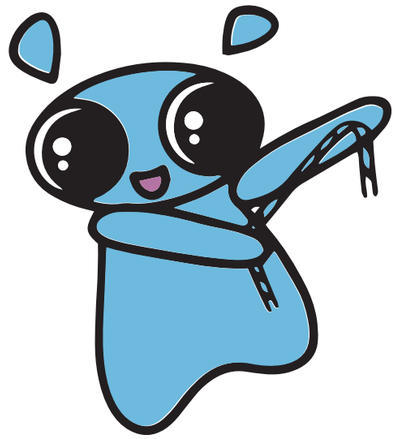
PUNT FIX AMB CORDA

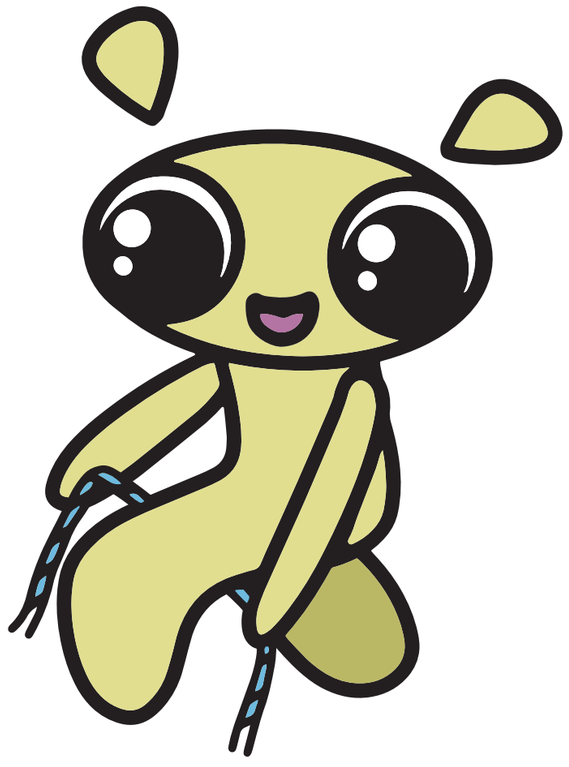
Exploram el punt fix a través d'un objecte quotidià, jugam amb les seves possibilitats i els seus límits. Ens entrenam per a mantenir una relació constant amb un element extern i desenvolupam l'atenció, la coordinació i la creativitat.
Una corda es converteix en el nostre eix, en una extensió rígida dels nostres braços.
Ens demana tensió, precisió i escolta corporal.

Aquest és un exercici individual.
Cada persona ha de tenir una corda.
L'agafa pels extrems amb els punys tancats. La corda ha d'estar sempre tensa,
com si fos un pal. La corda és el nostre punt fix.
Exploram quines possibilitats tenc.
Començam sense moure'ns per l'espai.
Puc alçar els dos braços en paral·lel, puc estirar un braç i encongir l'altre,
amb cura que la corda no es destensi: sempre ha de semblar un pal.
Puc col·locar la corda en vertical, en horitzontal, en diagonal.
Me la puc posar damunt, a un costat, darrere.
Quins són els meus límits corporals? Fins on puc arribar?
Puc intentar passar-li per damunt, com si botàs una tanca, sense que perdi tensió?
La corda ha de semblar que és rígida.
Puc acostar-me-la, allunyar-la de mi tot el que pugui. Fer com si remàs amb la corda.
Imaginau que és una barra vertical i faig voltes al seu voltant…
Cerc diferents altures: em puc acotar, ajeure a terra…, sempre mantenint la corda tensa.
…
Ara, començ a moure'm per l'espai.
Explor totes les possibilitats. Ball amb la meva corda rígida.
…
Per a acabar, deix la corda a terra i seguesc amb la memòria corporal.
Què ha canviat? Com ballen ara els meus braços?
La corda es queda enrere, però el seu record segueix present al cos.
L'invisible també pot ser un punt fix.









PUNT FIX AMB PILOTA

Exploram com un objecte senzill pot convertir-se en el centre de gravetat compartit. La pilota és l'excusa i l'eina: un punt fix extern que exigeix als cossos estar en relació constant, sense perdre el contacte. Ens convida a organitzar-nos col·lectivament, a escoltar amb tot el cos, a descobrir com una petita esfera pot condensar una gran part de la nostra atenció i la nostra sensibilitat.

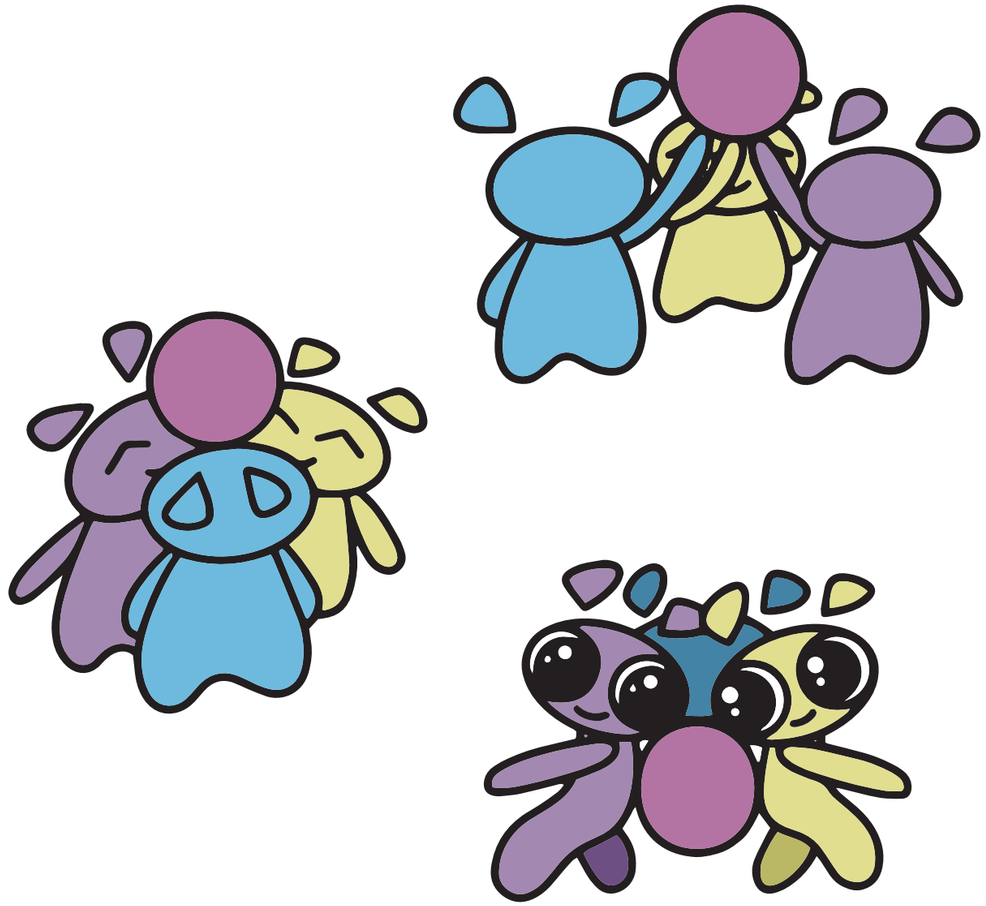
Ens col·locam en l'espai estètic. Cridam nou voluntàries.
La resta del grup seu a les vores i observa:

Treballarem en grups de tres persones, i cada trio tendrà una sola pilota. Aquesta pilota és el vostre punt fix comú, el lloc de contacte obligatori entre les tres. Heu de mantenir sempre un punt de contacte amb la pilota.
Començam amb una mà.
No es tracta d'estrènyer-la ni de sostenir-la amb força, n'hi ha prou que estigui en contacte amb el palmell o amb els dits.
A veure com us organitzau col·lectivament: com es poden moure tres cossos sense perdre aquest punt d'unió? Com us adaptau les unes a les altres? Qui proposa? Qui segueix?
Quines decisions es prenen en silenci?
Començam d'una manera simple, sense moure'ns molt per l'espai.
…
Ara ho complicarem un poc més. Provam altres punts de contacte.
Què passa si la pilota s'aguanta amb el front? Potser no podeu amb els tres fronts junts, o sí?
Recordau l'exercici del punt fix amb la paret, pas d'un punt del meu cos a un altre suaument, no em desenganx i toc de cop. Som com a moixos que es freguen gustosament amb la pilota.
Ho provam amb diferents parts del cos: amb un muscle, amb els genolls, amb l'esquena.
Cada canvi implica una nova lògica de moviment, una nova configuració física i grupal.
És important no precipitar-se. Si la pilota cau, no passa res: s'arreplega, es respira, es comença de nou.
Recordau que no us heu de moure totes alhora, una pot estar quieta.
Exploram…
Ara ja podem provar de desplaçar-nos per l'espai. Primer a poc a poc i després amb un poc més de velocitat. Sense que caigui. Podem provar diferents altures: com ens organitzam per a baixar totes a terra?
Exploram…
Ara, llevam la pilota.
Les tres continuau movent-vos juntes, sense l'objecte. Però alguna cosa ha canviat. Hi ha una memòria comuna, una empremta física d'aquest punt fix que ja no hi és, però que continua organitzant l'acció.
Des de fora, per a les que observau: què reverbera en els cossos? Quin vincle hi queda?

També es pot fer en duos. Dues persones, una pilota. La consigna és la mateixa: mantenir el punt de contacte.

Una altra versió és provar-ho amb el grup sencer, si es disposa d'una pilota per alumna. En aquest cas, és un exercici individual. Cada una sosté una pilota amb una sola mà. Com fèiem amb el full de paper, jugam a mantenir la connexió a pesar del moviment. En aquest cas, per a les més petites, es pot permetre que la subjectin amb les dues mans, més semblant al treball de la corda.

Les pilotes roden, s'escapen, obliguen a prendre decisions ràpides. L'important no és sostenir-les, sinó mantenir viva la relació. Exploram com una acció simple pot convertir-se en una dansa complexa de coordinació, d'escolta i d'afectació compartida. Com sempre, el que es queda en el cos no és la pilota, és l'experiència.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d'Educació d'Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa "L'Art a l'Escola - PLANEA"

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d'Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d'Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La lioparda
Leo Alburquerque Tudela - La lioparda

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d'Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s'articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d'aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma i Consorci deMuseus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors

ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6

GENERALITAT VALENCIANA

CONSORCI DE MUSEUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

cccc

Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

ESBALUARD MUSEU

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància, Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa